ДОМАШНЕЕ
ЗАСТОЛЬЕ
без суеты
kcal
Чек-листы и принципы конструирования меню
Набор проверенных рецептов
Три примера готового меню со списком продуктов
Точные данные по калорийности

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Чтобы позаботиться о своем здоровье, надо осознанно относиться к качеству своего питания даже в праздник. Тяжелая, жирная, с большим количеством углеводов праздничная еда оставляет тяжесть в желудке, плохо влияет на самочувствие и внешний вид, а иногда приводит к более тяжелым последствиям.

Цель книги – дать рекомендации и инструменты для подготовки домашнего праздничного застолья, после которого пищеварение и самочувствие гостей останется в полном порядке, в холодильнике не будут портиться остатки вчерашних салатов, а у хозяйки хватит сил порадоваться празднику.

Рецепты и готовые меню содержат полный расчет калорийности и БЖУ, а в чек-листах даны последовательные шаги по выбору блюд и планированию праздничного меню.

- Т.Н. Прокофьева
  - ○
  - ○ Домашнее застолье без суеты
    - ■ От автора
    - ■ Предисловие
      - ■
      - ■ Здесь вы найдёте:
    - ■ Как подготовить домашнее застолье: чек-лист
    - ■ Выбор блюд
      - ■
      - ■ Основное блюдо
        - ■
        - ■ Чек-лист: как выбрать основное блюдо
        - ■ Разноцветные пельмени
        - ■ Пьяные цыплята в медовой карамели
        - ■ Золотая рыбка в сливках
        - ■ Кролик с овощами в сметане
        - ■ Запечённые перцы с грибами и орехами
      - ■ Салаты
        - ■
        - ■ Чек-лист: как выбрать салаты
        - ■ Салат из груши с рукколой и козьим сыром
        - ■ Салат «Русские самоцветы»
        - ■ Салат из креветок с авокадо

- Горячий овощной торт с грибами
- Слоёный салат из тунца с рисом и овощами

- Закуски
  -
  - Чек-лист для выбора закусок
  - Закуска на шпажках
  - Морковные рулетики с творожным кремом
  - Кальмары, фаршированные грибами и яйцами
  - Гужеры с сыром
  - Закуска «Ёлочка»
- Десерты
  -
  - Чек-лист для выбора десерта
  - Мороженое
  - Домашний бисквитный торт
  - Печенье с предсказание
  - Желе для взрослых
  - Грушевый десерт
- Напитки
  -
  - Чек-лист для выбора напитков
  - Глинтвейн кофейный
  - Глёгг скандинавский (безалкогольный)
  - Клюквенный чай с имбирём и мёдом
  - Какао с пряностями
  - Кофе по-французки

- Приложение
  -
  - Семейный праздник
    -
    - Питательная ценность рациона на 1 человека
    - Список продуктов на 6 персон
  - Романтический ужин
    -
    - Питательная ценность рациона на 1 персону
    - Список продуктов на две персоны
  - Диетический праздник
    -

- Питательная ценность рациона на 1 персону
- Список продуктов на 4 персоны

Т.Н. Прокофьева
Домашнее застолье без суеты

ISBN 978-5-9909380-1-4

© Текст, оформление ООО «РИТЕМ»
© Фото, иллюстрации ООО «МЕДИО»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Домашнее застолье без суеты
Как составить праздничное меню?
Кулинарный навигатор

От автора

Татьяна Прокофьева

- психолог, консультант по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине;
- основатель и управляющий партнер сервиса Dailymenu.ru;
- популяризатор темы здорового питания;
- главный редактор компании МЕДИО (СПб) по управлению интернет-проектами, чьи сайты ежемесячно посещает более семи миллионов человек.

Уважаемый читатель!

Имея природную склонность к полноте, я всю жизнь искала свою идеальную систему питания. Перечитаны сотни книг разных авторов, перепробованы все мыслимые диеты. Эффект присутствовал, но не был стабильным. До тех пор, пока я не научилась подходить к теме питания логично и просто. Контроль калорийности и пищевой ценности рациона помог перестроить пищевые привычки, а следствием стал результат, который вы видите на приведенных фотографиях (слева – «до», справа – «после»).

Вскоре возникла идея создать сайт, который помог бы таким же людям, как я, имеющим проблемы лишнего веса, менять свои

пищевые привычки. Так возник сервис планирования питания Daily – menu.ru. А чтобы подходить к теме питания профессионально, дополнительно к основному образованию я выучилась в израильском медицинском центре на консультанта по лечебному питанию.

Я абсолютно уверена в том, что праздники – не повод наедаться тяжелой, жирной и вредной едой. Праздничный рацион можно составить так, чтобы после еды чувствовать себя легко, энергично и без последствий в виде нарушений пищеварения. Еда при этом может быть разнообразной и вкусной, а подготовка застолья – спокойной и хорошо организованной.

Попробуем?

Предисловие

Подготовка домашнего праздничного застолья – вызов для любой хозяйки. С одной стороны, это увлекательное творческое занятие, когда можно проявить свои таланты и удивить гостей. С другой – хлопотное дело, связанное с планированием меню, бюджета, расчетом и покупкой нужного количества продуктов и напитков, не говоря уже о готовке.

Наверняка многие сталкивались с ситуацией, когда придя из магазина с полными сумками, вы дома обнаружили, что забыли купить что-то очень нужное. Или при сервировке стола выяснилось, что одних блюд слишком много, а других катастрофически не хватает на всех приглашенных.

Как упростить себе предпраздничные заботы и организовать застолье, чтобы гости были довольны, излишки съеденного не откладывались на проблемных местах, остатки пиршества не пришлось бы выбрасывать, бюджет не трещал по швам, а у вас хватило сил порадоваться празднику?

Налейте себе чашечку кофе или чая и настройтесь на приятное чтение с пользой для дела.

Вам понадобится блокнот и ручка, чтобы пройти по всем пунктам кулинарного навигатора, выполнить чек-листы сборника, записать результаты и составить собственное меню к вашему событию.

Для занятых и ленивых мы подготовили три варианта готового праздничного меню со списком продуктов. Просто купите продукты, и приготовьте блюда по приведенным проверенным рецептам.

Здесь вы найдёте:

• чек-листы и принципы конструирования меню, которые помогут в построении меню праздничного застолья для любых поводов;

• набор проверенных рецептов салатов, закусок, горячих блюд, десертов и напитков;

• точные данные по калорийности и пищевой ценности каждого блюда;

• примеры готового меню с просчитанной калорийностью и списком продуктов

И пусть все участники вашего домашнего застолья говорят о том, какая вы умница, красавица и отличная хозяйка!

Знаете ли вы, сколько еды мы употребляем за праздничным столом? Иногда количество съеденного превышает все допустимые здравым смыслом границы.

Если в обычной жизни вы питаетесь сдержанно и здоровой едой, то организм способен справиться с однократным перееданием без особых последствий, хотя излишек калорий и питательных веществ негативно отразятся на самочувствии и внешнем виде. А затяжные периоды сытого застолья вроде новогодних и рождественских каникул способны выбить из колеи самых стойких едоков.

Чтобы этого не произошло, хотя бы один раз в жизни, прямо сейчас или в ближайший праздник проконтролируйте свой

праздничный рацион. Просто для того, чтобы у вас перед глазами были объективные показатели в виде цифр – сколько калорий, белков, жиров и углеводов получил ваш организм за один праздничный обед или ужин.

Возможно, эта информация даст вам пищу для размышлений и поможет не только в построении качественного праздничного рациона, но и в улучшении ежедневных пищевых привычек.

В приложении приведены справочные нормы и даны готовые варианты меню на три сценария праздника.

Как подготовить домашнее застолье: чек-лист

1. Напишите список гостей
2. Отметьте, кому требуется особое питание

   • Дети
   • Гости на диете
   • Постящиеся гости или вегетарианцы

3. Определите формат застолья

   • Семейный праздник
   • Романтический ужин
   • Встреча с подругами
   • Детский день рождения
   • Ваш вариант

4. Составьте список блюд и выберите рецепты
5. Выпишите список продуктов с указанием количества, и отметьте то, что у вас есть в наличии. Остальное пометьте разным цветом:

   • что можно купить заранее
   • что нужно покупать накануне
   • что покупать в день торжества

6. Продумайте, какие бытовые приборы, посуда, столовое белье и предметы сервировки будут вам необходимы для подготовки праздничного застолья, составьте список и отметьте:

• что у вас есть и не нуждается в подготовке

• что нужно подготовить (постирать-погладить-отремонтировать и т. д.),

• что требуется купить

8. Отметьте шаги по подготовке в календаре и настройте систему напоминаний.

Выбор блюд

Основное блюдо

Основное блюдо праздничного застолья – горячее и белковое. Чаще всего именно о нём рассказывают гости, когда вспоминают о празднике.

В ваших кулинарных записях наверняка есть несколько проверенных семейных рецептов маминого рождественского гуся, мантов от маминой подруги, невероятной запеченной рыбы или мясной кулебяки от бабушки.

А если вы хотите обновить традиции и приготовить что-то новенькое, воспользуйтесь нашим чек-листом.

Чек-лист: как выбрать основное блюдо

1. Сколько будет гостей?

Если их немного, то для горячего вполне подойдут запечённые целиком курочка, рыба или кролик.

Для многочисленных гостей такой вариант не подойдёт, либо придётся предусмотреть возможность одновременного приготовления нескольких тушек. Лучше выбрать порционные блюда, вроде голубцов или запеченных стейков.

Не забывайте и о таких вариантах, как домашние манты или

пельмени – они позволят сэкономить время в день торжества, так как готовятся заранее.

2. Выберите главный ингредиент.

Мясо, рыба, птица, кролик или грибы – каждый из этих продуктов может стать героем праздничного меню.

Если в вашей компании собираются одновременно мясоеды и вегетарианцы, или кто-то держит пост, не обязательно готовить одновременно два основных блюда.

Приготовьте одно главное блюдо по вкусам большинства гостей. Предпочтения оставшихся вы учтете при выборе гарниров, салатов и закусок.

3. Определитесь со способом приготовления.

Лидерство принадлежит духовке с большим противнем, мультиварке или большой кастрюле с толстым дном для тушения. Еды получится много, процесс приготовления не потребует постоянного присутствия, а готовое блюдо легко можно разогреть.

А теперь выбирайте рецепт.

Разноцветные пельмени
Основное блюдо № 1

На 100 г блюда: 195 ккал; БЖУ – 19 % – 26 % – 55 %
Белки – 9,4 г; Жиры – 5,6 г; Углеводы – 26,4 г

Фарш для разноцветных пельменей может быть любимым, и даже разным в тесте разного цвета. Мясной, грибной, овощной – в одном блюде вы можете соединить предпочтения разных гостей – как рьяных мясоедов, так и соблюдавших пост. Здесь приведён расчёт КБЖУ для мясного фарша.

Потребуется (~ на 10 порций):

Для теста:
Мука – 4–5 стаканов;
Яйца перепелиные – 9 штук (или 2–3 куриных);
150 г свекольного сока для розового теста;
150 г морковного сока для оранжевого теста;
150 г сока стеблей сельдерея для зеленого теста;
Соль по вкусу. Для цветного текста можно использовать и пищевые красители.

Для начинки:
1 кг мясного фарша, соль, перец
Приготовление:
1. Замесить 3 порции теста на перепелиных яйцах и цветном соке (натуральном свежевыжатом, или на воде с добавлением пищевых красителей).
2. Раскатать по очереди тесто каждого цвета в длинный тонкий жгут и нарезать на тонкие куски

острым ножом.

3. Каждый кусочек раскатать в диаметр около 5 см, положить ложкой начинку и слепить пельмень.

4. Закрыть готовые пельмени пищевой пленкой, чтобы не подсохли.

5. Отварить и подавать горячими. Добавьте цветные соусы – красный *Маринара*, зеленый *Песто*, желтый *Карри*.

Не забудьте учесть калорийность соусов.

Пьяные цыплята в медовой карамели
Основное блюдо № 2

На 100 г блюда: 156 ккал; БЖУ – 45 % – 48 % – 7 %
Белки – 17,7 г; Жиры – 8,3 г; Углеводы – 2,6 г

Это оригинальный способ приготовления цыплёнка на бутылках имеет один хитрый секрет: пиво, смешанное с маслом, нагреваясь, вытекает из горлышка бутылки, и стекает по тушке. Это добавляет мясу сочности, и делает цыплёнка более румяным.

Потребуется:
На 6–8 порций 2 тушки молодых цыплят;
Соевый соус – 2 ст. ложки;
Мед и кунжут – по 2 ст. ложки;
Горчица – 1 ч. ложка;

Перец красный молотый – 0,5 ч. Ложки;
Пиво – 2 стеклянных бутылки по 0,33 л
Оливковое масло – 2 ст. ложки

Приготовление:

1. В глубокой посуде смешать соевый соус, мед, кунжут, красный перец и горчицу.

2. Цыплят вымыть, обсушить, положить в форму, обмазать снаружи и внутри маринадом, и поставить в холодильник на 3–4 часа.

3. Отлить из бутылок немного пива, оставив примерно 2/3, добавить по 1–2 ст.л. оливкового масла и смазать маслом поверхность бутылок.

4. Усадить маринованные тушки на бутылки, чтобы горлышко выходило свободно наружу, бутылки поставить в форму с водой, и поставить в нагретую до 180 гр. духовку на 30 минут.

5. Затем увеличить температуру духовки до 200 гр. и оставить еще минут на 40.

Подавать прямо на бутылках, задекорировав горлышко и донышко листьями салата.

Золотая рыбка в сливках
Основное блюдо № 3

На 100 г блюда: 233 ккал; БЖУ – 55 % – 42 % – 3 %
Белки – 26,1 г; Жиры – 8,8 г; Углеводы – 1,2 г

Рыба, вымоченная в шафрановых сливках, получается не только красивого золотого цвета, но и очень нежной, вкусной, тающей во рту. Гарниром к ней прекрасно подойдут салаты, зелень, печёный картофель.

Потребуется:

Форель – тушка целой рыбы
Сливки – 400 мл, куркума или шафран – щепоть
Укроп и другие пряные травы – пучок
Соль, перец по вкусу
Масло для смазывания противня

Приготовление:

1. Рыбу почистить, выпотрошить, освободить от жабр. Промыть холодной водой, обсушить полотенцем. Сделать косые надрезы с обеих сторон тушки, натереть солью, посыпать перцем и поставить в холодильник на 30 минут.

2. Сливки подогреть до комнатной температуры. Порезать мелко укроп и другую пряную зелень, смешать со сливками, добавить в сливки по щепотке куркумы и шафрана, размешать.

3. Залить рыбу сливками с приправами, и оставить вымачиваться на 3–4 часа.

4. Нагреть духовку до 180–200 градусов, противень смазать тонким слоем масла, уложить рыбу на противень и запекать 40–60 минут в зависимости от размера рыбы. Периодически поливать сливками. Если рыба еще не готова, но сверху уже начинает подгорать – закрыть ее фольгой.

Кролик с овощами в сметане
Основное блюдо № 4

На 100 г блюда: 139 ккал; БЖУ – 34 % – 52 % – 14 %
Белки – 11,9 г; Жиры – 8,2 г; Углеводы – 4,8 г

Мясо кролика обладает своеобразным запахом. Если он вам не нравиться – замочите мясо заранее в холодной воде, молоке или сухом вине на несколько часов, а после обсушите бумажным полотенцем.

Потребуется (на 10–12 порций):
Кролик – 1 кг
Лук репчатый и помидоры – по 3 шт.
Кабачок и баклажан – по 1 шт.
Маслины – 100 г
Нежирная сметана – 200 г
Соевый соус – 2–3 ст. л.
Соль, паприка – по 1 ч. л.
Кунжут – 1 ст. л.
Сливочное и оливковое масло – по 1 ч. л.

Приготовление:

1. Обжарить куски кролика на смеси оливкового и сливочного масла до появления золотистой корочки. Посыпать кролика солью и паприкой. Перемешать мясо, вынуть из сковороды и уложить в сотейник.
2. Залить стаканом кипятка, закрыть сотейник крышкой и поставить на очень медленный огонь.
3. Овощи нарезать крупными кусками, лук кольцами. Обжарить лук, положить кабачок и баклажан,

обжарить около 5 минут и добавить помидоры.

4. Смешать сметану и соевый соус, вылить заправку в овощи и протушить еще около 5 минут. Добавить к овощам обжаренного кролика и маслины. Тушить на очень медленном огне 1,5 часа. При подаче посыпать обжаренным кунжутом и зеленью.

Запечённые перцы с грибами и орехами
Основное блюдо № 5

На 100 г блюда: 124 ккал; БЖУ – 13 % – 64 % – 23 %
Белки – 4,1 г; Жиры – 8,8 г; Углеводы – 7,2 г

Если праздник приходится на время поста, а вы или ваши гости придерживаются постного меню – это не повод отказаться от праздничного застолья. Запечённые с грибами перцы – прекрасное постное блюдо, лёгкое, питательное, вкусное и красивое.

Потребуется (на 4 порции):
Перец болгарский крупный – 4 шт
Шампиньоны – 400 г
Грецкие орехи – 100 г
Лук репчатый – 2 шт
Морковь – 2 шт.

Чеснок – 2 зуб.
Пряная зелень – 1 пучок
Оливковое масло – 2 ст. ложки
Соль, перец

Приготовление:

1. Лук мелко нарезать, обжарить на оливковом масле, добавить измельченный чеснок и поджаривать еще 3–4 минуты.
2. Добавить очищенные и порезанные тонкими пластинами грибы, натёртую морковь
3. Посолить, поперчить, добавить приправы и потушить 8-10 минут. Добавить очищенные, подсушенные измельченные грецкие орехи и мелко нарезанную зелень, перемешать начинку.
4. Срезать макушку у перцев, очистить их от сердцевины, начинить смесью из грибов, овощей и орехов и прикрыть срезанной макушкой как крышечкой. Уложить в сбрызнутую маслом форму и запекать в духовке при 200 градусах 20–25 минут.

Салаты

Салаты – отличный способ сделать праздничное меню не только вкусным, но и полезным, обогатив его витаминами,

микроэлементами и клетчаткой.

Планируя салаты для праздничного застолья, делайте выбор в пользу рецептов, не перегруженных жирными соусами и тяжелыми для усвоения ингредиентами.

Легкие салаты хорошо подготовят пищеварение к основному блюду, не принесут неприятной тяжести в желудке и не заставят глотать таблетки для пищеварения.

Мы же собираемся за дружеским застольем не для того, чтобы набить до отказа свой живот и наесться как в последний раз. Поэтому используйте больше овощей, зелени и легкие дрессинги.

Чек-лист: как выбрать салаты

1. Количество

Два-три салата для праздничного вечера вполне достаточно, учитывая, что меню дополнят закуски, а еще будет и основное блюдо.

Рассчитывайте вес блюд, ориентируясь на число гостей. Ориентировочно на каждого гостя планируйте до 300–400 г

салатов.

Свежие салаты портятся быстро, рассчитывайте только на основную трапезу, хранить салаты не надо.

2. Состав

Свежие и запеченные овощи, большое количество зелени – основа для праздничных салатов.

Белковые добавки в виде мяса, морепродуктов, грибов, сыра, орехов и семян должны сочетаться с основным блюдом и закусками, и дополнять их.

3. Заправки

Поберегите свою пищеварительную систему и используйте легкие заправки.

Для зеленых и овощных салатов – применяйте дрессинги на основе смеси растительных масел и уксуса (яблочного, бальзамического).

Для салатов с мясом, птицы, рыбы, отварных овощей – густые заправки на основе майонеза, сметаны, йогурта и пахты.

Заменяйте по-возможности тяжелый и жирный майонез йогуртовыми заправками.

А теперь выбирайте рецепт.

Салат из груши с рукколой и козьим сыром
Салат № 1

На 100 г блюда: 134 ккал; БЖУ – 17 % – 59 % – 24 %
Белки – 5,8 г; Жиры – 8,8 г; Углеводы – 7,8 г

Изысканный, вкусный и лёгкий салат прекрасно подойдёт для романтического ужина и для тех, кто стремится соблюдать диетическое питание даже за праздничным столом. Истинные гурманы тоже высоко оценят вкус сочетания продуктов в этом салате.

Потребуется:
На 4 порции
2 средних груши
100 г рукколы
120 г козьего сыра
40 г кедровых орешков
1-2 чайных ложки оливкового масла
1-2 столовых ложки сока лимона
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Высыпать на сухую сковороду кедровые орешки и слегка обжарить, тем временем помыть и просушить листья рукколы.

2. Из груши вырезать серединку, нарезать крупными

кусочками.

3. Козий сыр нарезать лепестками.

4. Выложить рукколу на блюдо, сверху положить грушу вперемешку с сыром, сбрызнуть соком лимона и оливковым маслом, посыпать орешками.

Салат «Русские самоцветы»
Салат № 2

На 100 г блюда: 63 ккал; БЖУ – 36 % – 18 % – 46 %
Белки – 5,7 г; Жиры – 1,3 г; Углеводы – 7,4 г

Этот салат похож на сундучок с самоцветами, и украсит любое застолье. Не обязательно использовать натуральную икру. Имитированная икра из водорослей уместна в данном блюде как по вкусу, так и по внешнему виду. Салат особо привлекателен для постного и диетического праздничного стола. Обратите внимание на отличный баланс белков, жиров и углеводов.

Потребуется:
На 4 порции
1 небольшой кочан пекинской капусты;
2 огурчика;
1 банка консервированной кукурузы;
1 упаковка крабового мяса;
По 1 небольшой банке красной и черной имитированной икры из водорослей (можно

использовать и настоящую икру, но тогда уже и крабов настоящих);

Соевый соус и черный молотый перец по вкусу; 3–4 столовых ложки сметаны или йогурта.

Приготовление:

1. Нашинковать пекинскую капусту и огурец.
2. Нарезать тонкими пластинками крабовое мясо.
3. Добавить кукурузу, икру, заправить йогуртом или нежирной сметаной.
4. Перемешать, приправить соевым соусом и черным перцем.
5. Украсить салат россыпями икры.

Салат из креветок с авокадо
Салат № 3

На 100 г блюда: 113 ккал; БЖУ – 35 % – 55 % – 10 %
Белки – 9,9 г; Жиры – 7,0 г; Углеводы – 2,9 г

Этот салат исключительно хорош для романтического ужина. На двоих его можно сервировать, наполняя салатной смесью шкурки от авокадо. Но и на салатной тарелке он будет смотреться отлично. Он сочетает в себе качественный белок морепродуктов, нежный сливочный вкус авокадо, свежесть огурца и зелени, пикантность оливковой заправки с бальзамическим уксусом.

Потребуется:

На 2 порции

1 авокадо

1 огурец

100 г очищенных креветок

Салатная зелень для украшения

Оливковое масло и бальзамический уксус для заправки – по 1 столовой ложке

Соль, перец и специи по вкусу

Приготовление:

1. Очистить огурец от шкурки, разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и достать ложкой мякоть.
2. Порезать кубиками огурец и мякоть авокадо.
3. Креветки 1,5 мин поджарить на гриле и смешать с авокадо и огурцом.
4. Посолить, поперчить, добавить чуть-чуть мускатного ореха.
5. Сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
6. Для украшения использовать любую салатную зелень. Хорошо подходит руккола.

Горячий овощной торт с грибами
Салат № 4

На 100 г блюда: 64 ккал; БЖУ – 15 % – 54 % – 31 %
Белки – 2,3 г; Жиры – 3,8 г; Углеводы – 4,9 г

Классика овощного торта с ярко-оранжевой морковью и свежей зеленью украшает праздничный стол и радует взгляд. Такой салат предпочтителен для семейного и дружеского застолья, и очень хорош для тех, кто придерживается диеты, ведь в нем совсем немного калорий.

Потребуется:
На 8 порций:
Грибы (шампиньоны, но можно и лесные) – 500 г
Лук – 6–8 средних луковиц
Морковь – 4–5 шт. среднего размера
Сметана низкой жирности
Масло оливковое – 2 стол. ложки
Соль, перец – по вкусу
Зелень для украшения

Приготовление:
1. Шампиньоны порезать пластинками и обжарить.
2. Морковь натереть на крупной терке, обжарить.
3. Лук мелко порезать и обжарить
4. Посолить и поперчить сметану, хорошо перемешать.

5. Выложить салат слоями, слегка промазывая слои сметаной:

1 слой – половина грибов
2 слой – половина обжаренного лука
3 слой – половина моркови
4 слой – вторую половину грибов
5 слой – лук, завершить морковью.

6. Сверху помазать сметаной, и отправить в горячую духовку минут на 10, чтобы сметана слегка подрумянилась.

Слоёный салат из тунца с рисом и овощами
Салат № 5

На 100 г блюда: 84 ккал; БЖУ – 29 % – 28 % – 43 %
Белки – 6,1 г; Жиры – 2,6 г; Углеводы – 9,2 г

Сытный салат с отлично сбалансированным ингредиентами и невысокой калорийностью. Питательный и легкий, он будет уместен для любой компании.

Потребуется:

На 4 порции

Тунец в собственном соку – 1 банка

Фасоль стручковая – 200 г, отварной рис – 1 стакан,

1 луковица, 1 морковь, 2 средних помидоры

Несколько салатных листьев и немного петрушки

1 ст.л. оливкового масла, зубчик чеснока

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Нарезанную соломкой морковь и зеленую фасоль потушить на сковороде под крышкой 7-10 минут.

2. Лук и помидоры тонко нарезать, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить. Обжарить лук в небольшом количестве оливкового масла до золотистого цвета, затем добавить к нему помидоры, посолить, убавить огонь и закрыть крышкой. Тушить на медленном огне 5–7 минут, пока помидоры не размягчатся.

3. Размять тунец вилкой, соединить с тушеными томатами. Добавить зелень петрушки и чеснок, хорошенько все перемешать и снять с огня.

4. Выложить на дно тарелки или в салатник 2–3 листика салата, затем вареный рис, морковь и зеленую фасоль.

5. Сверху уложить смесь из тунца и томатного соуса. Украсить листиками салата.

Закуски

Трудно представить себе праздничное угощение без закусок. Красиво сервированные и правильно составленные, они украшают стол, радуют взгляд, пробуждают аппетит перед основным блюдом, и хороши под рюмочку.

Особенное внимание уделяется закускам при оформлении фуршетного стола, что актуально для молодежных вечеринок и праздников с интересными сценариями, где застолье – не основное занятие, а лишь дополнение к празднику.

Любимые всеми закусочные рулетики могут быть сделаны из самых разных продуктов: лаваш, тонкие блинчики или омлет, язычки баклажанов, кабачков или моркови, филе селедки или семги. Начинки к ним легко подобрать на любой вкус и кошелек.

А закуски на шпажках? Неисчислимое количество вариантов! А канапе, бутерброды, гужеры – заварные булочки с разными начинками? Да и простая, но благородная мясная, рыбная или сырная нарезка из продуктов хорошего качества будет очень уместна на праздничном столе.

Чек-лист для выбора закусок

1. Что поставим на стол?

♦ Мясная нарезка: буженина, несколько видов колбасы, ветчина, балык.

♦ Соленая рыба: селедка, семга, белорыбица.

♦ Сырная нарезка: твердые сорта сыра, белый сыр.

♦ Для овощного ассорти годятся огурцы, болгарский перец, помидоры, авокадо, редис.

♦ Закусочные рулетики.

♦ Ассорти на шпажках

♦ Канапе, тарталетки или гужеры с начинкой.

2. Сколько вешать в граммах?

Количество закусок рассчитайте из соотношения 250–350 г / человека.

Около половины этого количества – белковые продукты (мясо, сыр, рыба), остальное – овощи и злаки (тосты, канапе, тарталетки и прочее).

А теперь выбирайте рецепт.

Закуска на шпажках
Закуска № 1

На 100 г блюда: 105 ккал; БЖУ – 20 % – 65 % – 15 %
Белки – 5,5 г; Жиры – 7,8 г; Углеводы – 4,0 г

Закуска на шпажках и на столе выглядит красиво, и в употреблении удобна, особенно на фуршетных столах. Она может быть сооружена из любых хорошо совместимых ингредиентов – какой простор для творчества и фантазии!

Потребуется:
На 10 шпажек
Авокадо – 1 шт
Помидоры черри – 10 шт.
Перепелиные яйца – 5 шт.
10 кусочков пряной сельди
Немного петрушки

Приготовление:
1. Сварить перепелиные яйца, охладить, почистить и разрезать на 2 половинки

2. Очистить, освободить от косточки и нарезать на удобные кусочки авокадо.

3. Нанизать на шпажки или зубочистки по очереди авокадо, селедку, помидорку черри, половину перепелиного яйца и листик петрушки.

Сделайте понемногу несколько разных сочетаний – например, кусочки сладкого перца, маринованные корнишоны, маслины. Или нарезанный небольшими кубиками сыр 2–3 сортов и виноград.

Морковные рулетики с творожным кремом
Закуска № 2

На 100 г блюда: 134 ккал; БЖУ – 17 % – 59 % – 24 %
Белки – 5,8 г; Жиры – 8,8 г; Углеводы – 7,8 г

Отличная закуска для тех, кто придерживается диеты. Но рулетики можно сделать не только из моркови – вариантов закуски в виде рулетиков из баклажанов, сыра, рыбы, мяса, лаваша, омлета, блинов бесчисленное множество. Выбирайте то, что придется по душе вам и вашим гостям, но следите за тем, чтобы закуска была легкой.

Потребуется:
На 10–12 рулетиков
3-4 крупных морковки
200 г творога
5 грецких орехов

Пучок укропа
1-2 зубчика чеснока
Соль, перец по вкусу

Приготовление:
1. Морковь отварить до полуготовности в подсоленной воде или на пару, очистить, нарезать вдоль тонкими полосками.
2. Приготовить начинку: творог взбить в блендере, добавить укроп, соль, перец, измельченные грецкие орехи, 1–2 зубка чеснока, натуральный йогурт, и еще раз взбить в кремовую массу.
3. На полоски моркови положить по ложке творожного крема, свернуть в рулетики и закрепить зубочистками. Готовые рулетики выложить на тарелку, украсить зеленью.

Кальмары, фаршированные грибами и яйцами
Закуска № 3

На 100 г блюда: 133 ккал; БЖУ – 46 % – 46 % – 8 %
Белки – 15,1 г; Жиры – 6,7 г; Углеводы – 2,9 г

Тушка кальмара идеально подходит для фаршировки, а вариантов начинок благодаря тому, что моллюск очень хорошо сочетается с самыми разными продуктами, может быть очень много. Если кальмара отварить заранее – начинкой может быть практически любой салат. Хороши кальмары и в запеченном виде. В

приготовлении кальмара есть много тонкостей, главная из которых – не переварить его, иначе мясо будет жестким и «резиновым».

Потребуется (на 10 порций):
Тушка кальмара – 5 шт х 200 г.
Шампиньоны – 500 г
Сметана – 300 г
Полутвердый сыр – 100 г
Зеленый лук, укроп и другая зелень – по пучку
Куриные яйца – 5 шт.
Репчатый лук – 2 шт.
Сливочное масло – 50 г
Мука – 2 ст.л.
Соль, перец

Приготовление:

1. Очистить кальмаров от внутренностей, удалить хитиновую пластину, промыть холодной водой и обсушить.
2. Нарезать лук и грибы, обжарить на масле лук, добавить грибы и жарить до полуготовности.
3. Нарезать зелень, сыр и яйца потереть на терке. Соединить с поджаркой, поперчить, посолить, перемешать, нафаршировать тушки кальмаров. Скрепить отверстия зубочистками и выложить в глубокий противень.
4. Сметану смешать с мукой, посолить, поперчить и полить кальмары.
5. Запекать 30 минут в духовке при 200 градусах.

Гужеры с сыром
Закуска № 4

На 100 г блюда: 284 ккал; БЖУ – 14 % – 66 % – 20 %
Белки – 10,0 г; Жиры – 20,8 г; Углеводы – 13,9 г

Очень аппетитные булочки, с тонкими хрустящими стенками, полые внутри. Являются идеальной закуской к бокалу сухого белого или розового вина, и создают уютную дружескую атмосферу. Можно начинить их при помощи кулинарного шприца творогом с зеленью или сливочным сыром. Особенно хороши с пылу-с жару.

Потребуется:
На 16–18 булочек
100 г сливочного масла
100 г муки
По 60 мл воды и молока
3 средних яйца
100 г сыра
1 ч. л. соли

Приготовление:
1. Разогреть духовку до 220 °C
2. В кастрюльке смешать масло, молоко, воду, соль.
3. Растопить масло, довести до кипения, убавить огонь и добавить всю муку. Интенсивно размешивать около 2 минут, затем снять с огня и дать остыть – 1–2 минуты.
5. Добавлять по одному яйца, интенсивно помешивая до однородной эластичной массы. В самом конце вмешать натертый на крупной терке сыр.
6. Смазать маслом противень и выложить тесто

небольшими порциями с помощью столовой ложки, смоченной водой.

7. Поставить противень в духовку и уменьшить её температуру до 190 °С. Выпекать 20–25 минут до зарумянивания. Духовку не открывать, а то булочки опадут.

Закуска «Ёлочка»
Закуска № 5

На 100 г блюда: 109 ккал; БЖУ – 12 % – 64 % – 24 %
Белки – 3,3 г; Жиры – 7,8 г; Углеводы – 6,5 г

Сливочный сыр прекрасно сочетается со свеклой. Эта легкая и вкусная закуска хорошо смотрится на столе, имеет невысокую калорийность и хорошо дополняет практически любое горячее блюдо.

Потребуется:
На 2 порции
Свекла среднего размера – 1 шт
Сливочный сыр – 100 г
Свежая зелень

Приготовление:
1. Отварить свеклу, остудить, почистить и нарезать кружками.

2. Измельчить свежую зелень, добавить к сливочному сыру и хорошенько перемешать. Можно использовать готовый сыр с зеленью, например, Альметте.

3. Уложить слоями, промазывая каждый кружок сливочным сыром. Можно делать это кондитерским шприцом, чтобы получилось красиво.

4. Дополнительно украсить по своему усмотрению.

Десерты

Не каждому десерту везет быть с аппетитом съеденным за праздничным столом.

Очень часто к тому времени, когда очередь доходит до десерта, в желудках гостей уже не остается места…

Примите во внимание это наблюдение, и сделайте соответствующие выводы. Можно значительно разнести во времени основные блюда и десерт. Например, перед подачей десерта прогуляться, потанцевать.

Или сделать праздничное меню полегче, а порции поменьше. Или приготовить такой десерт, который и на следующий день не утратит своей свежести и вкусовых качеств.

Будьте небанальны. Приготовьте десерт сами, а если вы все же остановились на готовом торте, изучите состав, калорийность и дату изготовления. Не портите себе праздник тяжелыми, высококалорийными и жирными промышленными тортами, напичканными консервантами.

Чек-лист для выбора десерта

1. Что подать на десерт?

♦ Торт (домашний или готовый?)
♦ Мороженое.
♦ Желе.
♦ Домашнюю выпечку (кекс, печенье, булочки, пирожки, и т. д.)
♦ Запеченные фрукты
♦ Конфеты, шоколад, цукаты, другие сладости

2. Сколько вешать в граммах?

Основной десерт (торт, мороженое, печенье) рассчитайте из соотношения 100–150 г на человека.

Фрукты – по 1 плоду каждого вида (яблоко, груша, мандарин, хурма)

В качестве основного десерта можно подать торт или мороженое. Включайте в десертное меню различные желе. Они выглядят празднично и ярко, их можно сделать из качественных продуктов – свежевыжатых соков, натуральных ягод и фруктов. Фрукты доступны по цене, создают праздничное настроение и гораздо предпочтительнее, нежели конфеты и печенье.

Мороженое купите или приготовьте заранее, чтобы не думать о десерте в канун праздника. А какое поле для творческой сервировки! Его можно подать с консервированными ягодами, свежими фруктами, различными сиропами, медом, шоколадом, цукатами, орешками. Можно даже полить чуть подогретым коньяком и поджечь, внеся романтическую нотку в завершение новогоднего ужина.

Торты, даже домашние, часто имеют высокую калорийность, а их вред для фигуры и здоровья усугубляет сочетание высокой жирности с большим количеством углеводов. В магазинах не поддавайтесь на маркетинговые уловки и надписи «низкокалорийный торт», читайте этикетки и состав. Торты с калорийностью выше 200 ккал/100 г не могут называться низкокалорийными. Кроме того, промышленная выпечка содержит трансжиры, консерванты, ароматизаторы, эмульгаторы. Уважайте свой организм, кормите его полезными десертами.

Мороженое
Десерт № 1

На 100 **г блюда: 156 ккал; БЖУ – 24 % –30 % – 46 %**
Белки – 9,0 г; Жиры – 4,9 г; Углеводы – 17,0 г

При покупке промышленного мороженого едва ли удастся избежать красителей, эмульгаторов, стабилизаторов, ароматизаторов. Но производителей этого прекрасного лакомства много, и среди них можно выбрать наиболее натуральный продукт. А если вы строго придерживаетесь правил здорового питания – приготовьте мороженое самостоятельно.

Самое простое – купить готовое мороженое. А если вы хотите сделать его самостоятельно – дерзайте!

Потребуется (на 5–6 порций):
3 яйца, 125 г мягкого творога,
1 стакан молока
3 ст.л. сухого молока
2 ст.л. сахара
1 стручок ванили
1 ч.л. какао.

При подаче добавить мед или сироп от домашнего варенья и шоколадную стружку. Для взрослых можно добавить по ложке хорошего ликера, например, кофейного.

Приготовление домашнего мороженого:
1. Отделить белки от желтков. Взбить белки со

щепоткой соли в крепкую пену. Добавить 1 ст. ложку сахара. Продолжить взбивать до крепкой пены.

2. Смешать желтки с молоком и оставшимся сахаром. Разрезать стручок ванили и добавить в смесь. Варить до загустения на медленном огне.

3. Остудить смесь, добавить творог и сухое молоко, перемешать до однородности. Аккуратно соединить со взбитыми белками, чтобы они не опали. Добавить в половину смеси какао и перемешать. Выложить в формы и поставить в морозилку. Вынимать каждые полчаса и перемешивать, чтобы смесь не заледенела.

Через 2–3 часа мороженое готово.

Домашний бисквитный торт
Десерт № 2

На 100 г блюда: 89 ккал; БЖУ – 31 % – 2 % – 67 %
Белки – 9,6 г; Жиры – 0,3 г; Углеводы – 12,5 г

Отличный десерт – низкокалорийный, высокобелковый, совсем не жирный. Особо привлекательна его низкая жирность – ведь именно сочетание жиров и большого количества углеводов делает

наши десерты такими опасными для талии и прочих проблемных зон.

Потребуется:

Для теста:

1 стакан пшеничной муки
8 яичных белков
1 ч.л. разрыхлителя
1 ст.л. цедры лимона
0,5 ст. фруктозы
ванилин.

Для крема:

1 кг мягкого обезжиренного творога
2 ст. л. йогурта
2 банана
2 ст.л. фруктозы

Для украшения:

Свежие, замороженные, или консервированные ягоды.

Приготовление:

Белки взбить в пену, добавить муку и фруктозу, в конце всыпать цедру, добавить ванилин и разрыхлитель. Выпекать в круглой форме для тортов, при температуре 180 градусов 30–40 минут. Затем остудить и разрезать на 2 половинки.

Для крема размолоть бананы блендером, добавить фруктозу и перемешать с творогом и йогуртом. Промазать нижний корж кремом, на крем положить разрезанные ягоды, закрыть вторым коржом, остатки крема выложить сверху. Разровнять и украсить ягодной горкой.

Печенье с предсказание
Десерт № 3

На 100 г блюда: 340 ккал; БЖУ – 7 % – 47 % – 46 %
Белки – 5,9 г; Жиры – 18,0 г; Углеводы – 39,5 г

Печенье с добрыми пожеланиями внутри – отличный способ не только полакомиться за праздничным столом, но еще и развлечься. И неважно, по какому поводу вы собрались – в любом случае веселые и добрые предсказания создадут отличную атмосферу в компании!

Сначала придумайте пожелания – распечатайте их на принтере, или напишите на бумаге карандашом. Например – «вы на верном пути», «ваши мечты скоро сбудутся», «отдохните, вам необходимо набраться сил!», «скоро наступят перемены, будьте готовы!»

На 8-10 шт. потребуется:

4 яичных белка, по 50 г кунжутного масла и сахарной

пудры, 60 г муки, 20 г крахмала, щепотка соли, ванилин.

Приготовление:

1. Взбейте белки с маслом, добавьте ванилин.

2. Просейте муку, добавьте крахмал, соль, сахарную пудру. Добавьте сухую смесь в яичную массу. Тесто должно напоминать сгущенное молоко, если будет

слишком густо, добавьте пару ложек воды.

3. Разогрейте духовку до 180 градусов. На пергамент или на силиконовую подложку налейте тесто кружками по 10 см в диаметре.

4. Выпекайте около 5-10 минут, до подрумянивания теста. Аккуратно снимите горячее печенье, положите на серединку бумажку с предсказаниями, согните пополам, и еще раз пополам. Все это нужно делать быстро, пока печенье не остыло и не затвердело.

5. Подавать остывшими.

Желе для взрослых
Десерт № 4

На 100 г блюда: 88 ккал; БЖУ – 10 % – 2 % – 88 %
Белки – 1,3 г; Жиры – 0,1 г; Углеводы – 11,3 г

Желе с фруктами и ягодами – отличный легкий, вкусный и витаминный десерт. Взрослым его можно сделать на основе хорошего виноградного вина. Детям – из свежевыжатого сока или домашнего ягодного компота. Для пикантности можно добавлять любимые специи и пряности.

Потребуется:
Вино красное полусладкое – 250 мл
Сахар – 30 г
Желатин – 0,5 столовой ложки

Ягоды свежие, замороженные или консервированные – 120 г

Приготовление:

1. Замочить желатин в холодной воде.
2. Поставить кастрюлю на средний огонь, влить вино и всыпать сахар. Довести до, периодически помешивая кипения (не кипятить). Подогреть желатин и ввести в горячее вино, помешивая. Перелить в кувшин и отставить в сторону.
3. Подготовить ягоды, разложить по креманкам/ бокалам, или вылить в формочку.
4. Залить ягоды вином и убрать в холодильник до застывания.

Грушевый десерт
Десерт № 5

На 100 г блюда: 197 ккал; БЖУ – 5 % – 36 % – 59 %
Белки – 2,5 г; Жиры –7,5 г; Углеводы – 26,8 г

Запеченные фрукты в качестве десерта – хорошая альтернатива привычным тортам и пирожным. Фрукты прекрасно сочетаются с орехами, сливками, творогом, медом, шоколадом, корицей, гвоздикой. Их можно запекать на гриле, в духовке, микроволновке.

Потребуется (на 4 порции):
4 твердых груши
0,5 л портвейна
50 г горького шоколада
100 г сметаны
40 г кедровых орехов
сок одного лимона
0,5 ч.л. корицы
2 ч.л. сахарной пудры

Приготовление:

1. Груши промыть, обсушить.

2. Добавить сахар, корицу и лимонный сок в портвейн и залить груши.

3. На среднем огне довести груши в сиропе до кипения, 5–7 мин проварить.

4. Достать груши из сиропа, дать остыть. Срезать верхушку с «хвостиком», и вынуть ложечкой сердцевину с семечками, стараясь не прорезать грушу насквозь.

5. Натереть на терке горький шоколад, смешать со сметаной и кедровыми орешками, добавить немного пряного сиропа, в котором варились груши. Нафаршировать остывшие груши, поставить их на десертные тарелки, закрыть верхушками и посыпать сахарной пудрой.

Напитки

Выбирая алкогольные напитки, помните об умеренности и о том, что алкоголь содержит «плохие» пустые калории, и стимулирует излишний аппетит.

Не увлекайтесь промышленными соками и лимонадом. Во время праздника пить хочется постоянно, и мы часто даже не замечаем, как выпиваем около 300 ккал лишь с прохладительными напитками.

Остановите свой выбор на чистой газированной или минеральной воде. Она утоляет жажду и не содержит калорий.

Для детей прекрасным выбором будут домашние компоты и морсы из свежих или замороженных ягод.

Чек-лист для выбора напитков

1. Подбираем алкоголь к блюдам

♦ Вино сухое белое или розовое – к легким закускам, рыбе и морепродуктам, сыру, винограду, фруктам, икре, белому мясу

♦ Вино сухое красное – к горячим мясным блюдам, холодным мясным закускам и паштетам

♦ Вино сладкое (шампанское, десертное, портвейн) – к десертам, не острому сыру, фруктам

♦ Водка и виски – острые и жирные блюда и закуски

♦ Коньяк, ликеры, настойки, наливки – чай/кофе, горячее, блюда с насыщенным вкусом, острые паштеты и сыр

2. Вспоминаем правила подачи

Сначала подают сухие вина, затем полусладкие, затем сладкие;

Сначала слабые вина – потом крепкий алкоголь;

Сначала простые – затем более дорогие;

Температура вин при подаче:

♦ водка, сухое и полусладкое белое вино 8-12 ˚С
♦ шипучие вина и шампанское 6–8 ˚С,
♦ красное вино 16–18 ˚С
♦ остальные напитки – комнатной температуры

Изюминкой застолья может стать не только какое-то блюдо, но и оригинальный напиток. Внести необычную нотку в праздник помогут чайные или кофейные традиции разных стран, глинтвейн или сбитень, особый рецепт какао или ягодного компота со специями – удивите своих гостей необычным завершением застолья.

Глинтвейн кофейный
Напиток № 1

На 100 г блюда: 71 ккал; БЖУ – 8 % – 21 % – 71 %
Белки – 1,0 г; Жиры –1,2 г; Углеводы – 8,8 г

Аромат глинтвейна – это запах рождественских базаров и посиделки у камина на горнолыжных курортах, а еще это отличное средство от начинающейся простуды и депрессии. Полезный и очень вкусный напиток будет отличным заключением праздника, особенно если это романтический ужин для двоих.

Потребуется (на 2 порции):
Сухое вино и вода – по 200 г
свежемолотый кофе – 10 г
1 апельсин
мёд – 1 ст.л
мускатный орех, корица и гвоздика – по 10 г

Приготовление:
1. Моем апельсин и разрезаем его на кружочки.
2. Варим кофе, остужаем и процеживаем.
3. Специи перекладываем в турку, заливаем остуженным кофе, ставим на огонь и снова доводим до кипения. Выключаем огонь и даем настояться в турке в течение 10 минут.

4. Сухое или полусухое вино переливаем в неметаллическую посуду, например, в стеклянный чайник из огнеупорного стекла и ставим на очень медленный огонь, добавив нарезанный апельсин и мёд, и нагреваем. Ни в коем случае не доводить до кипения! 70–80 градусов будет оптимально.

5. Содержимое турки процеживаем и добавляем в подогретое вино.

6. Переливаем сразу же в бокалы, предварительно ополоснув их крутым кипятком.

7. Подаем кофейный глинтвейн горячим.

Глёгг скандинавский (безалкогольный)
Напиток № 2

На 100 г блюда: 53 ккал; БЖУ – 4 % – 4 % – 92 %
Белки – 0,6 г; Жиры –0,2 г; Углеводы – 12,1 г

Скандинавские вариации на тему глинтвейна – повод для проявления творческих подходов в поиске наилучшего сочетания специй, соков, ягод и фруктов. Глёгг подают в толстостенных керамических или стеклянных чашках. В качестве десерта к этому напитку отлично подойдёт имбирное печенье.

Потребуется (на 10 порций):

Вода – 1 л
вишневый и яблочный сок – по 0,5 л
апельсин, яблоко, смородина и вишня – по 50 г
сухой чай черный байховый – 2–3 ч.л.
кардамон, корица, гвоздика и мускатный орех – по 5 г
мёд – 200 г

Приготовление:

1. Смешать чай с соками и довести смесь до кипения, но не кипятить.
2. Добавить специи и мёд (или сахар) по вкусу и подержать на очень медленном огне ещё 5–7 минут.
3. Дать напитку настояться.

Готово! Можно разливать по чашкам.

При желании можно добавить в напиток несколько замороженных ягод вишни, черной смородины, дольки яблока и кусочки апельсина.

Клюквенный чай с имбирём и мёдом
Напиток № 3

На 100 г блюда: 14 ккал; БЖУ – 4 % – 3 % – 93 %
Белки – 0,1 г; Жиры –0,05 г; Углеводы – 2,9 г

Легкий, яркий по вкусу и цвету, согревающий и ускоряющий метаболизм напиток. Съеденные за праздничным ужином калории быстрее усвоятся и сгорят, если спустя час-другой после трапезы выпить клюквенного чая с имбирем и медом.

Потребуется (на 8 порций):
1,5 л воды;
2 ст.л. меда;
1 лимон
2 стакана клюквы
2 см корня имбиря

Приготовление:
1. Имбирь натереть на мелкой терке.
2. Нарезать лимон.
3. В блендер положить клюкву, тертый имбирь, лимон, мед.
4. Измельчить все в пюреобразную массу.
5. Воду поставить на огонь, когда она закипит, добавить клюквенную массу, довести до кипения, но не кипятить.
6. Дать настояться 40 минут, после чего напиток процедить через мелкое сито или марлю.

Клюквенный напиток с имбирём готов. Пейте горячим, наслаждайтесь!

Какао с пряностями
Напиток № 4

На 100 г блюда: 65 ккал; БЖУ – 13 % – 30 % – 57 %
Белки – 2,2 г; Жиры –2,2 г; Углеводы – 9,8 г

Отличный антидепрессант, какао улучшает настроение благодаря уникальной способности вырабатывать в организме эндорфины – гормоны радости. А пряности сделают вкус напитка более пикантным. К тому же какао добавляет бодрости. Как и любой напиток, его не стоит употреблять сразу после обильной трапезы.

Потребуется (на 1 порцию):
150 г воды
15 г какао
10 г сахара
20 г сливок 9 % жирности
По щепотке порошка имбиря и корицы

Приготовление:

1. Положить в стакан какао-порошок, сахар-песок, немного молотой корицы и имбиря, хорошенько перемешать.
2. Залить кипятком воды, помешивая, чтобы не было без комочков.
3. Добавить сливки.

Получится вкусный, ароматный, отлично тонизирующий напиток.

Кофе по-французки
Напиток № 5

На 100 г блюда: 37 ккал; БЖУ – 14 % – 31 % – 55 %
Белки – 0,6 г; Жиры –0,6 г; Углеводы – 2,2 г

Кофе по рецепту Амели из одноименного французского фильма – прекрасная возможность насладиться ароматным напитком и посмаковать его за просмотром этого доброго, легкого и милого фильма, погрузившись под красивую музыку в волшебную атмосферу Парижа.

Потребуется (на 2 порции):
Вода – 0,2 л;
Кофе свежемолотый – 10–20 г;
Сахар – 10–20 г;
Соль – щепотка;
Коньяк – 20–40 г

Приготовление:

1. Приготовить свежемолотый кофе, смолов его на ручной мельнице (электрическая тоже не возбраняется, но романтика уже не та!).
2. Сварить кофе в турке, добавив щепотку соли.
3. Разлить кофе по чашкам, в каждую влить немного

коньяка и положить сахар по вкусу.

Включить *фильм* – и наслаждаться. Кофе, фильмом, обществом друг друга…

Приложение
Готовые меню со списком продуктов

Для справки – упрощенные показатели дневной суточной нормы калорийности:

Дневная калорийность: вес(кг) х 28 (т. е. для человека весом 60 кг – 1680 ккал).

Это базовая калорийность, более точные цифры считаются по сложным формулам, и зависят от уровня физической активности, пола, возраста, состояния здоровья. В качестве отправной точки достаточно и этой цифры.

Необходимая пищевая ценность суточного рациона:

На один килограмм веса – от 0,8 до 1,5 г белка, 0,5 до 1,5 г жиров, до 4 г углеводов.

Т,е. тот же самый 60-килограммовый человек за сутки в среднем нуждается в среднем в 60 г белков и жиров, и до 240 г углеводов. Более точные данные можно найти на *сайте Daily-menu.ru*.

В приложении приведены три варианта готового меню с просчитанной калорийностью, пищевой ценностью и списком продуктов. Сравните, сколько калорий, белков, жиров и углеводов содержится в одном только ужине.

Чтобы изменить предложенное или составить собственный вариант меню, *зарегистрируйтесь* на сайте Daily-menu.ru.

Семейный праздник

Примерное меню домашнего застолья

Семейный праздник – наиболее простой вариант подготовить такое меню, которое будет устраивать всех гостей. Ведь родственные связи часто формируют похожие пищевые предпочтения благодаря семейным традициям. Однако, надо принять во внимание, что за одним столом собираются люди разных возрастов, и потому в меню должны присутствовать блюда, которые понравятся одновременно и взрослым, и детям. Или приготовьте что-то отдельное для детей, гостей с проблемами здоровья, а также для тех, кто придерживается поста или диеты. Уважение пищевых предпочтений гостей – залог хорошего общения за праздничным столом.

Мы рекомендуем в качестве основного блюда взять разноцветные пельмени. Во-первых, они могут быть сделаны заранее, во-вторых – в тесто разного цвета можно положить разную начинку. Такой начинкой для бабушки, которая постится, могут быть грибы или капуста (в этом случае тесто можно замесить без яиц, на соке и муке), для тех, кто на диете – фарш из куриной грудки, а для тех, кто предпочитает мясо – телятину.

Из салатов возьмите легкий и яркий салат «Русские самоцветы», и более сытный салат с тунцом, сделайте по паре шпажек на человека закуски с авокадо и украсьте стол красивой свекольной «Елочкой». В качестве десерта предлагаем мороженое – купите его, или сделайте сами. А завершит вечер безалкогольный напиток Глёгг, скандинавский вариант глинтвейна.

Пищевая ценность предложенного рациона при указанных размерах порций довольно приличная – килограмм еды, тысяча ккал. Это половина дневного рациона для среднего человека, ведущего довольно активный образ жизни.

Примите это во внимание, планируя не учтенные в меню хлеб, прохладительные и алкогольные напитки, фрукты и сладости.

Питательная ценность рациона на 1 человека ***Семейный праздник***

		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Разноцветные пельмени	200 г	390	19.6	12,0	50.6
Русские самоцветы	150 г	95	8.6	2,0	11.1
Слоеный салат с тунцом, овощами и рисом	100 г	84	6.1	2.6	9.2
Закуска на шпажках	100 г	105	5.5	7.8	4,0
Закуска «Елочка»	130 г	141	4.3	10.1	8.5
Домашнее мороженое	120 г	187	10.8	5,9	20.4
Скандинавский напиток «Глёгг»	200 г	106	1.2	0.4	24.2
ВСЕГО	**1000 г**	**1108**	**56.1 г**	**40.8 г**	**128 г**
		БЖУ	**20%**	**33%**	**47%**

В этом меню вы легко можете изменить размер порций, рецепты, удалить или добавить другие блюда и продукты, например, прохладительные и алкогольные напитки, хлеб, фрукты, конфеты.

Для этого нужно авторизоваться на Daily-menu.ru, найти в календаре дату 31 декабря, и выбрать из списка готовых меню вариант «Семейный праздник». После этого вам будут доступны любые изменения в меню. Сохранив его, по кнопке «Список продуктов» вы получите полный перечень необходимых для вашего меню продуктов на любое количество гостей – от 1 до 999. Учтите, что список продуктов формируется, исходя из размера указанных порций.

Список продуктов на 6 персон
Семейный праздник

Мясо, рыба, птица, яйца
Икра черная (искусств) – 50 г
Икра красная (искусств) – 50 г
Крабовые палочки – 200 г
Сельдь слабосоленая – 120 г
Тунец, консервы – 100 г
Яйцо куриное – 3 шт.
Яйцо перепелиное – 10 шт.
Фарш из говядины – 500 г

Крупы, бакалея
Рис – 50 г
Кукуруза Консервы – 180 г
Мука пшеничная – 500 г
Фасоль стручковая – 120 г
Мед натуральный – 120 г
Соевый соус – 1 ст. ложка
Сахар-песок – 50 г
Соль поваренная пищевая
Чай черный байховый

Овощи и фрукты
Капуста пекинская – 1 кочан
Лук репчатый 1 шт.
Морковь 1 шт.
Огурец – 2 средних шт.
Помидоры 4–5 шт
Свекла 2 шт.
Салатные листья – 1 пучок
Петрушка 1 пучок
Укроп – 1 пучок
Чеснок – 1 зубчик
Авокадо 1 шт.
Апельсин 1 шт.
Вишня – 50 г
Смородина черная – 50 г
Яблоки – 1 шт.

Молочные продукты и масло
Йогурт 1,5 % – 100 г
Молоко – 250 г
Молоко сухое – 50 г
Сливочный сыр – 300 г
Творог, 0 % – 150 г
Масло оливковое (12 г)

Напитки
Ликер – 50 г
Сок вишнёвый – 250 г
Сок яблочный – 250 г
Сок морковный – 100 г
Сок свекольный – 100 г
Сок сельдерея – 100 г

Прочее
Горький шоколад – 20 г
Гвоздика – 2–3 звездочки
Какао-порошок – 10 г
Кардамон – 1 г
Корица – 5 г
Орех мускатный – 1 пакетик
Перец черный молотый – 5 г

В списке продуктов не учтены: прохладительные и алкогольные напитки, хлеб, фрукты. Список составлен, исходя из указанного в рационе размера порций на 6 человек. Меняйте меню, и получайте

актуальный список!

Романтический ужин

Примерное меню на две персоны

Романтический ужин вдвоем – прекрасный способ устроить сюрприз для любимого человека. В первую очередь, надо подумать об антураже, и оформить окружающее пространство в том стиле, который наиболее близок вашей паре. Цветы, свечи, приятные возбуждающие ароматы отлично дополнят кулинарную часть вашей программы, и сделают акцент на любви и романтике.

Меню для романтического ужина должно быть одновременно легким и сытным. Мы предлагаем приготовить цыпленка в медовой карамели, салат из груши с руколой и козьим сыром, креветки с авокадо и закуски на шпажках. Очень хорошо подойдут к трапезе вдвоем гужеры – французские заварные булочки с сыром, хрустящие и пикантные. В качестве десерта мы предлагаем легкое и яркое желе из красного вина с ягодами, а завершит ужин кофе с коньяком по-французски. Пусть заключительным аккордом трапезы прозвучит именно бодрящий крепкий и ароматный напиток – мы надеемся, что в результате сон, несмотря на сытный ужин, вас не сморит, ведь вам есть, чем заняться!

Общий вес блюд и калорийность предлагаемого меню ниже, чем в варианте семейного ужина, но питательная ценность достаточно высокая, чтобы поддержать силы, но оставаться в тонусе. А если вдруг ужин останется не съеденным в силу увлеченности друг другом, а не едой – то все блюда подождут, не теряя вкуса и пользы, когда вы проголодаетесь, насладившись друг другом…

Питательная ценность рациона на 1 персону *Романтический ужин*

Блюдо	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Пьяные цыплята в медовой карамели	200 г	330	35	18.2	7
Салат из груши с руколой и козьим сыром	100 г	134	5.8	8.8	7.8
Салат из креветок с авокадо	100 г	113	9.9	7	2.9
Гужеры	60 г	170	6	12.5	8.3
Закуска на шпажках	50 г	52	2.8	3.9	2
Винный десерт - желе с ягодами	150 г	132	2	0.2	17
Кофе по-французски	150 г	55	0.9	0.9	3.6
ВСЕГО	**810 г**	**986**	**62,4 г**	**51.5 г**	**48,6 г**
		БЖУ	**28%**	**51%**	**21%**

В этом меню вы легко можете изменить размер порций, рецепты, удалить или добавить другие блюда и продукты, например, прохладительные и алкогольные напитки, хлеб, фрукты, конфеты.

Для этого нужно авторизоваться на Daily-menu.ru, зайти в календаре на 31 декабря, и выбрать из списка готовых меню вариант «Романтический ужин». После этого вам будут доступны любые изменения в меню. Сохранив его, по кнопке «Список продуктов» вы получите полный перечень необходимых для вашего меню продуктов на двоих. Учтите, что список продуктов формируется, исходя из размера указанных порций.

Список продуктов на две персоны
Романтический ужин

Мясо, рыба, птица, яйца
Креветки очищенные – 100 г
Сельдь слабосоленая – 20 г
Яйцо куриное – 3 шт.
Яйцо перепелиное – 2 шт.
Цыплята – 400 г

Крупы, бакалея
Мука пшеничная – 60 г
Бальзамический уксус – 2 г
Горчица столовая – 5 г
Мед натуральный – 1 ст. ложка
Соевый соус – 10 г
Сахар-песок – 20 г
Соль поваренная пищевая

Овощи и фрукты
Огурец грунтовый – 1 шт
Помидоры – 1 шт.
Рукола – 50 г
Салатная зелень – пучок

Авокадо – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Груша – 1 шт.
Земляника, клубника (заморож.) – 100 г
Кедровый орех – 20 г
Кунжут-семя – 1 ст. ложка
Лимон – 1 шт
Орех мускатный – 1 пакетик

Молочные продукты и масло
Молоко 2,5 % – 0,5 стакана
Сыр Козий – 40 г
Сыр полутвердый – 100 г
Масло оливковое – 1 ст. ложка
Масло сливочное – 100 г

Напитки
Вино полусладкое или полусухое – 200 г
Коньяк – 50 г

Прочее
Желатин или агар-агар – 5 г
Кофе натуральный молотый – 2 ч.л.
Перец красный молотый – щепотка
Перец черный молотый – щепотка

В списке продуктов не учтены: прохладительные и алкогольные напитки, хлеб, фрукты. Список составлен, исходя из указанного в рационе размера порций на двоих. Меняйте меню, и получайте актуальный список!

Диетический праздник

Примерное меню праздничного ужина для тех, кто на диете

Праздничное застолье для тех, кто придерживается диеты и следит за фигурой – вовсе не повод отказываться от вкусного угощения. Диетическое меню в праздник просто обязано быть вкусным, но при этом разнообразным и умеренным. Особую важность приобретает баланс БЖУ – мы предлагаем белковое меню с невысоким содержанием углеводов.

В качестве основного блюда приготовьте запеченную морскую рыбу. Она обеспечит организм полезными омега-кислотами и легкими для усвоения белками. Остановите выбор на салате из креветок и авокадо, закусочных морковных рулетиках с пряным творогом и закусках на шпажках. Легкий домашний бисквитный торт по рецепту от Daily-menu.ru – отличный десерт для тех, кто на диете, ведь в нем совсем немного калорий, минимум жиров и достаточно много белка. А имбирный чай с клюквой подстегнет обменные процессы, и заставит активнее работать ваш метаболизм.

Калорийность и вес блюд предложенного меню практически вдвое ниже варианта семейного праздничного ужина. Вы получите удовольствие от ужина, не будете ругать себя за каждый съеденный кусок, при этом доставите все необходимое организму для его здоровой жизнедеятельности, но не перегрузите свой желудок.

Не забывайте, что в меню не включен хлеб, фрукты, прохладительные и алкогольные напитки. Следите за тем, кто кладете в рот, пейте воду, больше общайтесь, танцуйте, и двигайтесь – и ни одна лишняя калория не отложится на вашей талии.

Питательная ценность рациона на 1 персону
Диетический праздник

Блюдо	Вес	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Золотая рыбка в сливках	100 г	233	26.1	8.8	1.2
Салат из креветок с авокадо	80 г	90	7.9	5.6	2.3
Морковные рулетики	60 г	63	5	3.1	4
Закуска на шпажках	30 г	31	1.7	2.3	1.2
Домашний бисквитный торт	100 г	116	9.2	0.2	19.7
Имбирный чай с клюквой	200 г	28	0.2	0	5.8
ВСЕГО	**570 г**	**561**	**50.1 г**	**20.0 г**	**34,2 г**
		БЖУ	**39%**	**35%**	**26%**

В этом меню вы легко можете изменить размер порций, рецепты, удалить или добавить другие блюда и продукты, например, прохладительные и алкогольные напитки, хлеб, фрукты, конфеты.

Для этого нужно авторизоваться на Daily-menu.ru, зайти в календаре на дату 31 декабря, и выбрать из списка готовых меню вариант «Диета + праздник». После этого вам будут доступны любые изменения в меню. Сохранив его, по кнопке «Список продуктов» вы получите полный перечень необходимых для вашего меню продуктов на любое количество гостей – от 1 до 999. Учтите, что список продуктов формируется, исходя из размера указанных порций.

Список продуктов на 4 персоны
Диетический праздник

Мясо, рыба, птица, яйца
Креветки очищенные – 150 г
Сельдь слабосоленая – 30 г
Форель морская – 400 г
Яйца куриные – 1 шт.

Яйца перепелиные – 4 шт

Крупы, бакалея
Мука пшеничная – 1 ст.
Бальзамический уксус – 5 г
Мед натуральный – 1 ст.л.
Фруктоза – 100 г
Соль поваренная – 10 г

Овощи и фрукты
Морковь – 2 средних шт.
Огурец – 1 шт.
Помидоры – 1 шт.
Салатная зелень – 1 пучок
Укроп и другие пряные травы - пучок
Чеснок 1–2 зубчика
Авокадо – 1 шт.
Банан – 1–2 шт.
Клубника заморож. – 100 г
Клюква – 150 г
Лимон – 1 шт.
Орех грецкий – 40 г

Молочные продукты и масло
Сливки, 20,0 % жирности – 50 г
Творог – 250 г
Масло оливковое – 1 ч.л.

Прочее
Имбирь – ч.л. порошка
Куркума – щепотка
Перец черный – щепотка
Разрыхлитель теста – 0,5 ч.л.
Шафран – щепотка

В списке продуктов не учтены: прохладительные и алкогольные напитки, хлеб, фрукты. Список составлен, исходя из указанного в рационе размера порции на 6 человек. Меняйте меню, и получайте актуальный список!

Ваш помощник в подготовке домашнего застолья сервис http://www.daily-menu.ru/

Сервис планирования питания Daily-menu.ru для тех, кто следит за фигурой, ценит свое время и здоровье.
Присоединяйтесь!

Издательство «МЕДИО»

Автор-составитель: Татьяна Прокофьева
Редактор: Олеся Тимофеева
Дизайн: Аксинья Одинец

Сайт: www.daily-menu.ru
e-mail: askme@daily-menu.ru

© Текст, оформление ООО «РИТЕМ»
© Фото, иллюстрации ООО «МЕДИО»

В книге использованы иллюстрации по лицензии shutterstock.com

198516, Санкт-Петербург, г. Петергоф, Санкт-Петербургский пр., д. 60, лит. А, оф.440

Тел./факс: +7 (812) 640-06-60